

RATGEBER: Heute mit Margrit Schmidlin

Zur Eifersucht



Lic. phil. Margrit Schmidlin
Fachpsychologin für Psycho-
therapie FSP

Wurden Sie auch schon von Eifersucht geplagt und haben sich gefragt, ob dies normal sei, woher sie kommt oder wann sie krankhaft wird?

Untersuchungen zu diesen Fragen zeigen, dass Kinder bereits im Alter ab sechs Monaten das Gefühl der Eifersucht erleben, wenn sich z.B. die Mutter einem Geschwister mehr zuwendet als ihnen selber. Ein Kind ist existentiell darauf angewiesen, dass sich eine Bezugsperson (meist die Mutter) ihm zuwendet und es nicht «vergessen» geht. Dieses Bindungsbedürfnis besteht ein Leben lang und gehört zu den Grundbedürfnissen des Menschen.

Als Erwachsene kennen wir Eifersucht besonders in Liebesbeziehungen, wo sie zu einem bedeutsamen Gefühl und belastenden Thema werden kann. Eifersucht scheint demnach ein natürliches Gefühl und ein normaler Bestandteil der Liebe und jeder Beziehung zu sein.

Unter Eifersucht versteht man das schmerzhafteste, bittere Gefühl, wenn sich eine geliebte Person real oder

vermeintlich einer anderen Person oder Beschäftigung zuwendet und wenn dadurch die Aufmerksamkeit, Liebe, Zuneigung und das Interesse an einem selber abnimmt oder die Angst darüber besteht. Ei-

fersucht wird als starke Verunsicherung, Bedrohung und als Verlustangst erlebt und kann zu sehr heftigen und destruktiven Reaktionen führen.

Sowohl Männer als auch Frauen kennen Eifersucht: Eine Studie besagt, dass Frauen eher auf die tatsächliche oder eingebildete emotionale Untreue reagieren, während Männer eher auf die tatsächliche oder eingebildete sexuelle Untreue reagieren. Frauen bewerten zudem die vermeintliche Konkurrentin eher nach Schönheit und Jugendlichkeit, während Männer eher den Status, die Kraft und den materiellen Besitz eines möglichen Konkurrenten bewerten. Die erlebte Intensität der Eifersucht erhöht sich bei beiden Geschlechtern, wenn der/die Betroffene ein geringes Selbstwertgefühl hat, wenn es sich um eine besonders abhängige (emotional, finanziell) Beziehung handelt und/oder wenn frühere reale Verluste und Untreue erlebt wurden.

Andere Studien besagen, dass jede dritte Beziehung von Untreue betroffen sei, sodass Misstrauen durch-

aus verständlich und angebracht erscheint. Jeder Mensch, der in einer Beziehung lebt, muss letztlich auch mit Eifersucht, bzw. dem Nichtwissen leben. Eifersucht ist quasi eine Nebenwirkung der Liebe; jedoch baut und besteht die gesunde Liebe nur auf/mit dem überwiegenden Grundgefühl von Vertrauen in das Gegenüber.

Krankhaft wird sie dann, wenn die Unsicherheit über die Bedeutung, die ich für den Anderen habe so qualvoll wird, dass daraus ein dauerndes Grübeln, ein übermässiger Kontrollzwang, eine allzu grosse Selbstentwertung und eine feste Überzeugung über die Untreue des Anderen entsteht und dieses Thema einen zentralen Platz einnimmt im Umgang mit dem Partner. Spätestens hier sollte professionelle Hilfe in Anspruch genommen werden, sei es um das Selbstwertgefühl zu stärken oder die entstehende, leidvolle Paardynamik zu durchbrechen.

www.oekberatung.ch
info@oekberatung.ch